



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR. 26 GALAȚI
STR. VADUL SACALELOR NR. 2
Telefon/fax 0236 413954
E-mail scoala_26galati@yahoo.com
Site: <https://scoala26.ro>

TEMATICA

INSTRUIRE LA LOCUL DE MUNCA

PERSONAL DIDACTIC

Continutul instruirii:

1. Riscuri de accidentare si imbolnavire profesionala pentru personalul didactic

- deplasari ale mijloacelor de transport pe timpul deplasarii pedestre/ acc auto
- flacari, flame: incendii datorate scurtcircuitelor, defectiunilor utilizarii incorecte a instalatiilor
- curent electric: electrocutare prin atingere directa sau indirecta a cablurilor de alimentare cu izolatie deteriorate, prize defecte
- solicitarea organului visual prin expunere la radiatiile luminoase ale videoterminalelor
- supravegherea permanenta a activitatii elevilor
- agresarea in timpul efectuarii sarcinii de serviciu de catre elevi.
- deplasari cu pericol de cadere de la acelasi nivel prin impiedicare, dezechilibrare, alunecare
- prindere maini (mixere, malaxoare, masini de tocat
- proiectare de corpuri sau particule
- ranire prin intepare taiere, zgariere cu mijloace ascutite taietoare
- arsura termica cutanata la manipularea tavilordin cuptor
- gaze, vapori, subst toxice la manipularea acizilor in nisa laboratorului de analize fizico-chimice

2. Instructiuni proprii elaborate pentru locul de munca

SPECIFICE SALILOR DE CLASA SI CABINETE

I. OBIECTIVELE SECURITATII SI SANATATII IN MUNCA

Art.1. Securitatea si sanatatea în școala are ca scop asigurarea celor mai bune condiții de muncă, prevenirea accidentelor și a îmbolnăvirilor profesionale în rândul elevilor, cadrelor didactice, nedidactice și ținerea pasului cu progresul științei și tehnicii.

Art.2. În țara noastră securitatea si sanatatea în munca constituie o problemă de stat și este reglementată prin Constituția României , Codul muncii , Legea securitatii si sanatatii in munca Nr. 319 / 2006 , precum și prin alte acte normative.

Art. 3. Obiectivele securității și sănătății în unitatea de învățământ sunt:

- cunoașterea și respectarea normelor de securitate și sănătate a muncii în amenajarea, dotarea și folosirea spațiilor didactice de instruire în scopul evitării producerii accidentelor de munca și a îmbolnăvirilor profesionale ;
- pregătirea sistematică a elevilor urmărind ca, odată cu însușirea viitoarei profesiuni, aceștia sa-și formeze deprinderile necesare exercitării corecte a oricăror operații din domeniul specialității, în deplină securitate a muncii;
- aplicarea unor măsuri specifice de protecție a muncii și de prevenire a accidentelor de muncă și îmbolnăvirilor profesionale cu prilejul organizării unor activități școlare și extrașcolare, cu precădere în timpul efectuării practicii de producție în școală sau direct în unitățile economice industriale.

II. SARCINILE SI OBLIGATIILE CADRELOR DIDACTICE

Art. 4. Cadrele didactice care isi desfasoara activitatea in cabinete, sali de clasa, laboratoare, sali de sport , au obligatia de a efectua conform legislatiei in vigoare instructajele de securitate si sanatate in munca si P.S.I precum si de a aplica Normele de tehnica securitatii.

Art. 5. La terminarea orelor de curs se va face controlul zilnic al instalatiilor de apa, gaze iluminat, existente in cabinete si laboratoare.

Art. 6. La terminarea orelor, profesorii au obligatia de a scoate elevii in pauza, de ai conduce pe culoare pana in curtea scolii.

Art. 7. Cadrele didactice au obligatia de a da informatii asupra factorilor de risc si imbolnavire profesionala existenti in scoala.

Art. 8. Sa colaboreze cu lucratorii desemnati cu atributii in domeniul SSM in vederea reducerii riscurilor de accidentare si imbolnavire profesionala

III. SARCINILE SI OBLIGATIILE ELEVILOR

Art. 9. Elevii sunt obligati sa-si desfasoare activitatile de invatare si instruire parctica astfel incat sa nu puna in pericol integritatea propriei persoane sau a colegilor

Art. 10. Deplasarea la si de la scoala sa se faca respectand normele de conduita pe drumurile publice

Art. 11. Deplasarea in incinta scolii sa se faca in ordine

Art.12. Sa evite alergarea pe coridoare si scari, deplasarea facandu-se in pas normal si utilizand balustradele de protectie

Art.13. Sa nu foloseasca mobilierul sau instalatiile din dotare decat in scopul in care au fost create

Art. 14. Sa anunte, in cel mai scurt timp orice defectiune sau situatie nefireasca pe care o constata, profesorului de serviciu sau conducerii scolii

Art. 15. Sa nu execute manevre bruste sau sa se joace, in apropierea ferestrelor pentru a evita caderile de la inaltimi

Art. 16. Sa nu utilizeze instalatii ori substante pe care nu le cunosc si pentru care nu au fost instruiti

Art. 17. Sa nu foloseasca improvizatii la instalatiile electrice

Art.18. Sa nu introduca si sa nu foloseasca in incinta scolii obiecte contondente

Art. 20. Sa nu introduca si sa nu consume bauturi alcoolice in incinta scolii sau sa se prezinte in stare de ebrietete la scoala

Art. 21. Sa nu introduca tigari, chibrituri sau alte materiale incendiare in incinta scolii

Art. 22. In scoala este STRICT INTERZIS FUMATUL!!!!

VIZITE SI EXCURSII SAU ALTE ACTIVITATI IN AFARA SCOLII

Organizarea vizitelor la diferite unitati industriale (firme), unitati agricole, monumente istorice, culturale si ale naturii, excursii, precum si efectuarea oricaror deplasari ale elevilor in grupuri organizate se vor efectua numai cu aprobarea directorului scolii si cu respectarea urmatoarelor masuri privind protectia muncii si PSI:

Art.1. Inainte de efectuarea unei deplasari in grup, elevii vor fi adunati la scoala pentru a li se aduce la cunostinta, de catre directorul scolii sau de catre conducatorul grupului pericolele ce le comporta nerespectarea disciplinei scolare in timpul vizitelor sau excursiilor si vor fi instruiti in acest sens de conducatorul grupului iar elevii vor semna de luare la cunostinta pe baza de semnatura;

Art. 2. In deplasari pe jos elevii vor merge organizat pentru a nu se raspandi sau impiedeca circulatia, Astfel:

- ✓ pe strazi, pe drumuri si sosele elevii vor respecta cu strictete regulile de circulatie stabilite de organele de politie;
- ✓ de fiecare data, cand drumurile sunt amenajate cu trotuare, poteci laterale, pietonii sunt obligati sa le foloseasca;
- ✓ atunci cand pietonii sunt nevoiti sa circule pe partea carosabila, acestia trebuie sa se deplaseze pe partea stanga a drumului, in sensul miscarii de mers, pe un singur sir, mai ales in timpul noptii, cand vizibilitatea este redusa sau cand intansitatea traficului este mare;
- ✓ atunci cand doresc sa traverseze, pietonii sunt obligati sa foloseasca trecerile semnalizate sau sa utilizeze pasajele denivelate amenajate in acest scop. Cand trecerea nu este prevazuta cu semnale luminoase pentru pietoni, acestia nu au voie sa iintre pe partea carosabila a drumului public fara sa tina seama de viteza si distanta vehiculelor care se apropie, acestea putand oricand sa le puna in pericol viata sau integritatea corporala;

Pietonilor li se interzice:

- ✓ sa foloseasca partea carosabila a drumului pentru nunti, hore, dansuri, jocuri sau alte asemenea manifestari;
- ✓ sa stacioneze in mod nejustificat pe partea carosabila a drumului;
- ✓ sa ocupe suprafata carosabila a drumului in scopul impiedicarii sau blocarii circulatiei rutiere;
- ✓ sa circule pe sectorul de drum cu indicatorul "Accesul intezis pietonilor";

- ✓ sa se angajeze in traversarea drumurilor publice prin fata sau prin spatele unui autovehicol destinat transportului in comun de persoane oprit in statie, ori a altor vehicule oprite sau stationate si unde nu exista posibilitatea sa se asigure inainte de a pasi pe carosabil;
- ✓ traversarea drumurilor in locurile unde sunt instalate dispozitive de protectie a pietonilor, prin escaladarea acestora;
- ✓ traversarea drumurilor acolo unde drumul are parti carosabile separate printr-o zona mediana (spatiu verde), cu exceptia locurilor special amenajate si destinate circulatiei pietonilor;
- ✓ traversarea in locurile lipsite de vizibilitate, ori in conditii de vizibilitate redusa;
- ✓ traversarea prin spatiul interior al intersectiilor;
- ✓ traversarea peste calea ferata, cand semnalul luminos ori pozitiz barierei sau semibarierei interzice trecerea
- ✓ prin statii, prin gari, prin locurile cu circulatie mare, elevii vor merge in formatie organizata (in coloana);
- ✓ imbarcarea elevilor in mijloacele de transport se va face in ordine unul cate unul;
- ✓ conducatorul grupului raspunde de urcarea si coborarea elevilor in diferitele mijloace de transport;
- ✓ urcarea sau coborarea dupa punerea in miscare a autovehicolului este interzisa;

Art. 3. Conducatorul unui grup organizat de persoane care se deplaseaza pe partea carosabila a drumului este obligat:

- ✓ sa formeze coloane cu cel mult patru persoane in rand cu exceptia manifestatiilor;
- ✓ sa asigure semnalizarea prezentei pe drum a grupului, pe timp de noapte sau ziua cand vizibilitatea este redusa, cu o sursa de lumina alba sau galbena, purtata de o persoana aflata in partea din stanga-fata a grupului si o sursa de lumina rosie, purtata de o persoana aflata in partea stanga-spate, vizibila din urma grupului, sau o sursa cu lumina vizibila din ambele directii, purtata de o persoana aflata in flancul din stanga grupului;
- ✓ sa fractioneze grupul, daca marimea acestuia stanjeneste depasirea lui de catre vehicule, sau cand traverseaza o cale ferata;
- ✓ sa supravegheze permanent deplasarea coloanei, pentru a nu stanjeni circulatia vehiculelor mai mult decat este strict necesar.

Art. 4. Din momentul in care un pieton foloseste pentru deplasarea sa pe drumurile publice un mijloc de transport, el devine calator sau pasager. Calatorii sunt obligati:

- ✓ in cazul opririi sau stationarii autovehicolului, sa nu deschida usa acestuia decat dupa ce sa asigurat ca nu exista nici un pericol si sa nu o lase deschisa;
- ✓ sa poarte casca de protectie atunci cand calatoresc pe motorete si motococlete solo;
- ✓ sa astepte sosirea autovehicolului din serviciile de transport public de persoane pe trotuar sau pe acostament ori, dupa caz, pe refugiu.
- ✓ In calitate de calator va este interzis:
 - ✓ sa urcati, sa coborati, sa tineti deschise ori sa fortati deschiderea usilor in timpul mersului;
 - ✓ sa provocati conducatorul auto la discutii sau sa-i distrageti atentia in timpul mersului;
 - ✓ sa intarziati in mod nejustificat pe partea carosabila a drumului, dupa coborarea din autovehicul;
 - ✓ sa aruncati din vehicul obiecte, substante sau alte bunuri;
 - ✓ sa calatoriti in picioare in caroseria autocamionului sau remorcii tractorului.

Si nu uitati: daca nu aveti posibilitatea sa urcati in autovehicul, nu va agatati de partile exterioare ale caroseriei si nu circulati pe scara acestuia. Asteptati urmatorul mijloc de transport pentru a ajunge cu bine la destinatie.

Art. 5. La vizitarea intreprinderilor, firmelor si a altor unitati economice, elevii vor fi impartiti in grupe mici si se va asigura insotirea si supravegherea lor si de catre delegatii unitatii respective:

- ✓ inainte de efectuarea vizitei, conducatorul grupului impreuna cu un reprezentant al unitatii, va organiza o scurta convorbire cu elevii, in cadrul careia li se vor comunica pericolele ce pot avea loc la diferite locuri de munca, precum si comportarea ce trebuie sa o aiba pentru evitarea accidentelor;
- ✓ conducatorul grupului va evita vizitarea sectiilor toxice unde accesul tinerilor este contraindicat.

Art. 6. Masuri de protectie a elevilor in excursii

- ✓ conducatorul grupului trebuie sa aiba experienta in ceea ce priveste organizarea acestor activitati, atat sub aspectul starii de sanatatecat si al pregatirii fizice;
- ✓ profesorul trebuie sa discute cu parintii elevilor si sa le dea indicatii cu privire la echipamentul si materialele necesare deplasarii;
- ✓ inainte de plecare, profesorul are datoria de a face un riguros control fiecarui component al grupului, cu privire la echipamentul si materialele luate sau nu. In primul rand, se va controla

incaltamintea, care trebuie sa fie adecvata traseului si in acelasi timp comoda, pentru a nu produce rosaturi;

- ✓ se vor respecta intocmai traseele stabilite si cunoscute;
- ✓ elevii vor merge in grup organizat si nu se vor izola fara avizul conducatorului;
- ✓ se impune respectarea cu strictete a regulilor de circulatie
- ✓ in timpul urcusului, echipamentul va fi mai sumar, iar in timpul popasului se va imbraca

hina, pulovarul, hanoracul, pentru a evita imbolnavirea;

- ✓ in rucsac se vor lua numai lucruri utile, astfel incat sa nu ingreuize nejustificat elevii;
- ✓ elevii mai slabi sau mai putin pregatiti fizic vor fi asezati in capul coloanei;
- ✓ se vor lua masuri pentru evitarea insolatiei;
- ✓ se recomanda evitarea alimentelor care produc gaze si in general consumul de alimente in

timpul ascensiunilor;

- ✓ corturile vor fi montate la distante si intervale de 20-25 m unul de altul;
- ✓ se recomanda luarea mai multor truse sanitare de buzunar continand: 10g vata, 1 tifon de 10-12 cm latime, leucoplast, pudra de talc, purgative, un tub de vaselina, antinevralgice, aspirina, talazol, jecolan, o sticluta de spirt sanitar, ser antiviperic etc;

✓ elevii trebuie instruiti inainte de plecarea in excursii de catre medicul scolii, care le va reaminti masurile de prim-ajutor;

✓ in excursiile efectuate in padure, se va supraveghea ca focurile sa nu se aprinda cand bate vantul si sa fie stinse cu apa sau acoperite cu pamant dupa folosire;

✓ se vor lua masuri de aparare impotriva animalelor, insectelor, rozatoarelor si a neajunsurilor pe care le pot provoca furtunile, ploile si incendiile;

- ✓ se va interzice urcarea in pomi si aprinderea focurilor in joaca;
- ✓ se vor evita cladirile singuratice, claile de fan sau de paie;
- ✓ obiectele de metal vor fi asezate la distanta sau bagate in rucsac;
- ✓ nuse vor face deplasari in alergare;
- ✓ se va evita apropierea de ape curgatoare;

✓ pe teren deschis elevii se vor aseza sau se vor culca la pamant, acoperindu-se cu corturile sau pelerinele de ploaie, ca masura de protectie impotriva trasnetului;

- ✓ nu se va stationa langa reseaua electrica, telefonica sau cale ferata.

Pe coastele stancilor profesorul trebuie sa dea elevilor indicatia cum sa parcurga portiunea respectiva pentru a nu provoca caderea pietrelor.

in caz de ceata se vor monta imediat corturile, apropiate, sau elevii se vor aseza pe paturi, unul langa altul, acoperindu-se cu o prelata.

SPECIFICE SALILOR DE SPORT SI ACTIVITATILOR CU CARACTER SPORTIV

Art. 1. Elevii vor fi admisi la ora numai in echipament sportive, fara bijuterii, ceasuri, lantisoare, etc. Pentru mentinerea curateniei in sala de sport, elevii sunt obligate sa aibe incaltaminte curata . Nu se se intra in sala de sport cu incaltamintea folosita afara.

Art. 2. La inceputul orei, elevii bolnavi sau partial inapti au obligatia sa anunte profesorul despre starea sanatatii lor sis a nnu execute exercitiile care le-ar putea provoca accidente. Elevii scutiti medical vor asista la ora si vor ajuta profesorul in organizarea lectiei, daca acesta solicita acest lucru.

Art. 3. In vestiare, in sala si pe terenul de sport elevilor le este interzis:

- sa se bata, sa-si puna piedica;
- sa foloseasca aceste spatii neadecvat;
- sa se agate de instalatiile din sala si de pe terenul de sport;
- sa paraseasca ora fara acordul profesorului;
- sa ramana in vestiar pe timpul orei;

Art. 4. Elevii au obligatia ca in timpul orelor sa execute numai exercitiile indicate de catre profesor sis a respecte regulule stabilite in desfasurarea jocurilor. O atentie deosebita se va acorda prevenirii accidentelor in orele de gimnastica acrobatica si a sariturilor la aparate.

Art. 5. Profesorul si elevii au obligatia, ca atat la inceputul orei, cat sip e parcursul desfasurarii acesteia sa verifice corecta functionare a instalatiilor folosite. Daca se constata o defectiune se va intrerupe imediat lucrul cu aceste instalatii.fiecare responsabil de clasa are obligatia ca la inceputul orelor sa raporteze profesorului de educatie fizica eventualele deteriorari ale mobilierului si instalatiilor sanitare din vestiare, in caz contrar se va considera ca vina este a clasei la care s-a constatat defectiunea.

Art. 6. Manevrarea oricarei instalatii sportive se va face numai sub supravegherea profesorului, orice manevre de instalatii fiind interzise fara acordul profesorului.

Art.7. Este inezis elevilor sa umble la instalatiile electrice ale vestiarelor si ale salii de sport

Art.8. Deplasarea la si de la terenul de sport se va efectua in ordine si numai insotit de profesorul de educatie fizica.

Art. 9. Obiectele de valoare (bani, bijuterii, ceasuri, etc) vor fi aduse la inceputul orei in cabinetul profesorului, iar la sfarsitul orei le vor recupera de la acesta.

Art. 10. Elevii care nu vor veni la ora cu echipament adecvat (echipament sportive, incaltaminte curata) vor fi sanctionati cu absenta nemotivata.

SPECIFICE CABINETELOR DE INFORMATICA

Art. 1. elevii vor fi instruiti in utilizarea echipamentului de calcul inainte de inceperea activitatii si ori de cate ori se modifica organizarea sau dotarea cabinetului

Art. 2. elevii vor fi instruiti asupra necesitatii amenajarii ergonomice a locului de munca si asupra pozitiilor corecte pe care trebuie sa le adopte in timpul lucrului

Art. 3. amenajarea cabinetului trebuie astfel realizata incat sa ofere utilizatorilor confort si libertate de miscare si sa diminueze riscurile de natura vizuala, mentala si posturala.

Art. 4. conductorii electrici si cablurile trebuie sa respecte urmatoarele conditii:

- a) sa nu prezinte risc de electrocutare la trecerea pe planul de lucru sau pe sol
- b) sa aiba o lungime sufficient de mare pentru a se adapta la nevoile reale si previzibile ale utilizatorilor
- c) sa se asigure accesul usor iar intretinerea sa se efectueze fara intreruperea activitatii
- d) conductorii electrici nu vor traversa caile de acces fara a fi protejati impotriva deteriorarilor mecanice

Art. 5. se interzice elevilor sa utilizeze echipamentele de calcul pe care nu le cunosc si pentru care nu au instruirea necesara

Art. 6. punerea sub tensiune a tablourilor de distributie va fi efectuata numai de personalul autorizat in acest scop

Art. 7. se interzice elevilor sa intervina la tablourile electrice, prize, stechere, cordoane de alimentare, grupuri stabilizatoare, instalatii de climatizare sau la orice instalatii auxiliare specifice.

Art.8. la punerea sub tensiune a calculatoarelor se vor respecta in ordine urmatoarele prevederi:

- a) verificarea temperaturii si umiditatii in sala
- b) verificarea tensiunii la tabloul de alimentare
- c) punerea sub tensiune a unitatii centrale, prin actionarea butonului corespunzator
- d) punerea sub tensiune a echipamentelor periferice prin actionarea butoanelor corespunzatoare, in succesiunea indicate in documentatia tehnica a calculatorului

Art. 9. scoaterea de sub tensiune a calculatoarelor se va realize in succesiunea inversa cele prevazute la punerea sub tensiune

Art. 10. se interzice indepartarea dispozitivelor de protectie ale echipamentelor de calcul

Art. 11. se interzice efectuarea oricarei interventii in timpul functionarii calculatorului

Art. 12. se interzice continuarea lucrului la calculator atunci cand se constata o defectiune a acestuia

Art. 13. remedierea defectiunilor se va realiza numai de catre personalul de intretinere autorizat

Art. 14. daca in timpul functionarii calculatorului se aud zgomote deosebite, acesta va fi oprit si se va anunta personalul de intretinere pentru control si remediere

Art. 15. se interzice conectarea calculatoarelor la prize defecte sau fara legatura la pamant

Art. 16. la utilizarea imprimantelor de mare viteza se vor evita supraincalzirile care pot conduce la incendii. In timpul functionarii capacul superior al imprimantelor va fi mentinut inchis; deschiderea capacului imprimantelor, pentru diverse reglaje, se va realize numai dupa deconectarea acestora

Art. 17. in timpul functionarii calculatoarelor , usile de acces ale cabinetelor nu se vor bloca sau incuia, pentru a permite evacuarea rapida in caz de pericol

Art. 18. se interzice fumatul in cabinetul de informatica

Art. 19. se interzice consumul de alimente pe masa suport a calculatorului sau deasupra tastaturii

Art. 20. in cazul unui incendiu in cabinetul de informatica, se va actiona cu stingatorul cu praf si dioxid de carbon

Art. 21. personalul de intretinere si reparatii va verifica existenta dispozitivelor de protectie si a carcaselor si nu va autoriza punerea in functiune a echipamentului respective, decat dupa montarea dispozitivelor si carcaselor de protectie

Art. 22. suprafetele ecranelor se vor curate periodic de depunerile de praf sau amprente digitale, pentru a nu se reduce lizibilitatea

Art. 23. se interzice interventia la instalatiile electrice a persoanelor necalificate in meseria de electrician si neautorizate.

PRIMUL AJUTOR LA LOCUL ACCIDENTULUI

I. STOPUL RESPIRATOR

Stopul respirator (asfixia) este starea organismului caracterizata prin oprirea respiratiei si deci lipsa oxigenului in sange, ceea ce poate produce distrugerea tesuturilor vitale si chiar moartea.

Cauzele care determina asfixia pot fi grupate in trei categorii:

-insuficienta oxigenului din aerul inhalat;

-oprirea respiratiei si a circulatiei;

-obturarea cailor respiratorii.

A. Semnele de recunoastere a tulburarilor respiratorii

- respiratie neregulata (prea repede sau prea rara);

- respiratie superficiala sau prea adanca;

- respiratie zgomotoasa sau dificila

- congestiunea vaselor de sange de pe cap si gat;

- coloratia vanata (cianotica) a buzelor, urechilor, unghiilor;

- transpiratii abundente;

-imobilizarea toracelui, circulatia de aer nu poate fi auzita sau simtita.

B. Semnele stopul cardiac

pierderea cunoștinței;

oprirea respirației;

încetarea bătăilor inimii

absența pulsului la artera carotidă;

paloare extremă (cianoză) a tegumentelor;

midriază.

Etape ale primului ajutor:

- Incercam sa stabilim comunicarea cu victima;

-Daca nu raspunde si nu reactioneaza in nici un fel la stimulii verbali sau la atingeri inseamna ca victima nu este constienta si atunci trebuie verificate imediat *cele doua functii vitale: respiratia si circulatia* .

Cea mai importanta metoda pentru a ajuta la salvarea vietii unui om este **resuscitarea cardio-respiratorie**. Aceasta este o tehnica de mare eficacitate, aplicabila si de persoanele care nu au studii medicale.

Respirația artificială se poate face prin mai multe *metode*:

prin insuflare endotraheală de aer cu ajutorul unui aparat de respirație artificială;

prin insuflare directă cu gura: metoda “gură la gură” sau “gură la nas”;

Resuscitarea cardiacă – are drept scop reluarea bătăilor cordului, folosind manevre externe (masajul cardiac extern) sau interne.

În caz de oprire a inimii, cel care acorda primul ajutor dispune doar de 3 – 4 minute pentru a efectua cu succes resuscitarea. După 4 minute se considera ca hipoxia cerebrală (lipsa de oxigen la nivelul creierului) duce la leziuni cerebrale care vor transforma victima, eventual salvată, într-o ființă pur vegetativă.

II-FRACTURI

Fracturile sunt leziuni ce apar în urma acțiunii unui traumatism puternic asupra osului, constând în întreruperea totală sau parțială a continuității unui os (os fisurat sau rupt de tot).

În raport cu poziția fragmentelor osoase, fracturile pot fi:

cu deplasare

fără deplasare

Fracturile mai pot fi:

închise - tegumentele în jurul focarului de fractură sunt intacte;

fracturi deschise - focarul de fractură comunică cu exteriorul printr-o plagă.

Pentru recunoașterea unor fracturi sunt două grupe de semne:

Semne de probabilitate

durere: vie, persistentă, localizată, de obicei "profundă", accentuată la pipăire, la mișcare activă și pasivă (când i-o mișcam noi - cu blandete);

impotență funcțională (nu mai poate folosi...): poate fi doar parțială la fracturile incomplete sau fără deplasare;

deformarea regiunii: prin deplasarea capetelor rupte sau prin edem (umflarea regiunii) scurtarea (ex. la cele cu tasare / infundare);

echimoze tardive

tumefactie, edem, cresterea temperaturii locale.

Semne de certitudine (semne sigure)

mobilitate anormala (la locul fracturii, desi acolo nu e articulatie deci nu ar trebui sa miste asa...);

perceperea palpatorie de crepitatii osoase (se aude / simte frecarea capetelor osului);

netransmiterea miscarilor distal de focarul de fractura întreruperea evidenta (la inspectie sau palpare) a continuitatii osoase.

Persoana care acorda primul ajutor trebuie sa fie in stare sa deosebeasca o fractura inchisa de una deschisa. Pielea peste o fractura inchisa nu este strapunsa, in timp ce pielea din jurul unei fracturi deschise este strapunsa.

Primul ajutor in cazul fracturilor are rolul sa previna complicatiile si leziunile ulterioare, urmarindu-se atenuarea durerii (calmante) si imobilizarea provizorie.

Pentru imobilizare folosim frecvent atelele (trebuie sa fie atat de lungi incat sa depaseasca capetele osului fracturat).

In cazul unei fracturi deschise - se asigura oprirea sangerarii (hemostaza), garou, calmante, pansament steril al plagii, apoi imobilizare si transport la spital.

In cazul unei fracturi: - acoperiti rana si opriti sangerarea ;

-imobilizati, pe cat posibil, partea accidentata ;

-preveniti intreruperea circulatiei ;

-transportati cu atentie accidentatul la spital sau medic ;

daca fractura este deschisa, acoperiti rana si inecrcati sa opriti sangerarea.

III- PLAGI

Plagile sunt **rani**, deci *traumatisme ale partilor moi* , deschise (adica suprafata pielii intrerupta = exista o *solutie de continuitate*). De regula este si o sangerare vizibila (= cu *hemoragie* la exterior).

Primul ajutor

La plagile mari, din politraumatisme, facem tratament general: resuscitare, oprirea hemoragiei, prevenirea socului, imobilizare, transport la spital. La plagile mai mici / unice, ne limitam practic la tratament local = pansament.

Primul ajutor consta in:

Curatarea zonei din jurul plagii

Curatarea plagii

Dezinfectarea plagii

Pansarea.

IV-HEMORAGIILE

Hemoragiile pot fi : externe (sângele se pierde la exterior) si interne (sângele se acumuleaza într-una din cavitatile normale ale organismului).

- tipuri de hemoragii externe:

arteriale – sângele este roșu-viu și tâșnește din rană

venoase – sânge roșu închis și scurgerea este continuă (se prelinge)

capilare – sângele mustește din rană

Hemoragia arteriala pune in pericol viata si trebuie oprita imediat !

Primul ajutor

Oprirea sângerării poartă denumirea de hemostaza. Ea poate fi spontană în cazul unor hemoragii mici, prin intervenția mijloacelor proprii organismului, dar de cele mai multe ori este necesară intervenția altor persoane, care să realizeze hemostaza. Hemostaza poate fi provizorie sau definitivă și se realizează prin compresiune – directă sau la distanță. Compresiune directă - metoda cea mai indicată; se aplică un pansament peste plagă și se trage o fașă , compresiv (pentru hemoragiile arteriale).

Compresiune la distanță, se obține prin aplicarea de garou peste o fașă nederulată aplicată pe traiectul vaselor, printr-o curea, batistă, etc. Garoul se folosește doar în cazuri extreme și în situația în care hemoragia nu se putea controla prin alte metode odată cu garoul se atașează și un bilețel cu ora aplicării garoului și eventual numele persoanei care l-a pus. Garoul nu se poate ține mai mult de 60-80 de minute, altfel, după acest interval poate apărea “șocul de ridicare a garoului”

V -ARSURILE

Arsurile- sunt provocate de căldura sub diferite forme, agenți chimici, electricitate și iradiatii.

Arsurile termice se datoresc căldurii, care poate acționa prin: flacăra, lichide cu temperatură înaltă, metale încălzite, gaze sau vapori supraîncalziți, corpi solizi incandescenti.

Primul ajutor:

-oprirea cât mai rapidă a arderii cu jet de apă.

-Se îndepartează hainele accidentatului cu condiția ca acestea să nu fie lipite de piele iar manevra de dezbracare să producă distrugerii tisulare.

Arsurile chimice sunt produse de unii acizi ca: acid azotic, clorhidric, sulfuric, oxalic, etc sau de substanțe alcaline: hidroxid de sodiu, de potasiu, de calciu, amoniac gazos, etc.

Primul ajutor:

Spălarea suprafeței arse cu jet de apă (durată mare, pentru a fi siguri că se îndepartează orice urmă de substanță cauzatoare).

Arsurile electrice se datoresc contactului cu un conductor electric aflat sub tensiune.

Primul ajutor:

Arsurile sunt de patru grade:

gradul I – pielea se înroșește și ustură, doare la atingere

Primul ajutor – scoaterea accidentatului de la locul accidentului

Acoperirea arsurii cu tifon steril, învelim bine victima într-un cearceaf, pătură, etc. – cabinetul medical

gradul II – apar bășici (flictene), începe să fie afectat țesutul și zona începe să fie dureroasă.

Primul ajutor – badijonare, bășicile nu se sparg – necesită prezența medicului.

gradul III – periculoase, necesită transport de urgență la spital

d) *gradul IV* - interesează toate straturile pielii, apare necroza (moartea celulelor).

VI- ELECTROCUTARE

Accidentele datorate curentului electric apar în urma trecerii acestuia prin corpul uman sau ca urmare a producerii unui arc electric. În raport cu intensitatea curentului pot apărea diverse manifestări.

In general tensiunile mari produc arsuri iar intensitățile mari produc tulburări cardiace/neurologice.

La locul de contact al curentului, victima prezintă arsura, a cărei întindere, profunzime și gravitate se datoresc transformării la exteriorul sau interiorul corpului a energiei electrice în energie calorică.

Consecințele accidentelor electrice:

sindroame cardio-vasculare (tulburări de ritm cardiac, colaps, șoc etc) ;

sindroame respiratorii (insuficiență respiratorie, stop respirator)

sindroame neurologice (convulsii, paralizii, tulburări de comportament);

arsuri (la locurile de intrare/iesire ale curentului si la nivelul mucoaselor etc.)

Primul ajutor

-Se întrerupe sursa de curent. Se îndeparteaza victima de sursa de curent.

-Evaluarea nivelului de constienta si a functiilor vitale.

Daca victima nu respira si nu are puls se încep imediat manevrele de resuscitare cardio-pulmonara dupa ce a fost solicitat ajutorul unui echipaj calificat. Toti accidentatii electrocutati se transporta la spital.

Nu atingeti victima înainte de a întrerupe curentul electric !

Este obligatoriu ca orice manevra de prim ajutor sa fie precedata de *intreruperea sursei de curent*, nerespectarea acestei cerinte prezentand risc vital pentru salvator.

Cand acest lucru este imposibil, victima trebuie indepartata cu ajutorul unui lemn, avand grija sa punem sub propriile picioare un obiect uscat.

Dupa aceea se urmeaza una dintre variante:

Daca accidentatul este constient: se pozitioneaza pe o parte, se inveleste cu o patura sau cu folia termoizolanta din trusa de prim-ajutor, se panseaza steril arsurile cutanate si se imobilizeaza fracturile dupa care se transporta la cea mai apropiata unitate spitaliceasca pentru evaluare si continuarea terapiei;

Daca accidentatul este inconstient si prezinta lipsa respiratiei spontane si a pulsului la carotide se incepe resuscitarea cardio-respiratorie, care nu se va intrerupe pana la sosirea unui echipaj dotat cu echipament corespunzator pentru sustinerea functiilor vitale (ambulanta de reanimare) ;

Daca accidentatul prezinta respiratie spontana si puls, se pozitioneaza pe o parte sau in pozitia laterala de securitate si se supravegheaza tot timpul activitatea respiratorie si cardiaca.

3. Prevederi ale reglementarilor de securitate si sanatate in munca privind activitati specifice ale locului de munca - HG 1048/2006 privind utilizare de catre lucratori a echipamentelor individuale de protectie la locul de munca

ART. 3

(1) În sensul prezentei hotărâri, prin echipament individual de protecție se înțelege orice echipament destinat sa fie purtat sau ținut de lucrator pentru a-l proteja impotriva unuia ori mai multor riscuri care ar putea sa îi pună în pericol securitatea și sănătatea la locul de munca, precum și orice element suplimentar sau accesoriu proiectat în acest scop.

(2) Sunt excluse din definitia cuprinsă la alin. (1):

- a) îmbrăcămintea de lucru și uniformele obișnuite care nu sunt proiectate în mod special pentru a proteja securitatea și sănătatea lucrătorului;
- b) echipamentul folosit de serviciile de urgență și salvare;
- c) echipamentul individual de protecție purtat sau folosit de armata, poliție ori de alte instituții de ordine publică;
- d) echipamentul individual de protecție pentru mijloace de transport rutier;
- e) echipamentul sportiv;
- f) echipamentul de autoaparare sau de descurajare;
- g) dispozitivele portabile pentru detectarea și semnalizarea riscurilor și factorilor nocivi.

ART. 4

(1) Echipamentul individual de protecție trebuie utilizat atunci când riscurile nu pot fi evitate sau limitate suficient prin mijloacele tehnice de protecție colectivă ori prin măsurile, metodele sau procedurile de organizare a muncii.

(2) Orice echipament individual de protecție trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

- a) să fie corespunzător pentru riscurile implicate, fără să conducă el însuși la un risc mărit;
- b) să corespundă condițiilor existente la locul de muncă;
- c) să ia în considerare cerințele ergonomice și starea sănătății lucrătorului;
- d) să se potrivească în mod corect persoanei care îl poartă, după toate ajustările necesare.

ART. 8

(1) Echipamentul individual de protecție este, în principiu, destinat purtării de către o singură persoană.

(2) Dacă împrejurările impun purtarea echipamentului individual de protecție de către mai multe persoane, se iau măsuri corespunzătoare pentru a se asigura că această utilizare nu creează diferențe de utilizare nicio problemă de sănătate sau de igienă.

ART. 11

Angajatorul informează mai întâi lucrătorul despre riscurile împotriva cărora îl protejează purtarea echipamentului individual de protecție.

ART. 12

Angajatorul asigură instruirea lucrătorului și, dacă este cazul, organizează antrenamente pentru modul de purtare a echipamentului individual de protecție.

ART. 13

(1) Echipamentul individual de protecție poate fi utilizat numai în scopurile specificate și în conformitate cu fișa de instrucțiuni, cu excepția împrejurărilor specifice și excepționale.

(2) Instrucțiunile trebuie să fie pe înțelesul lucrătorilor.

4. Demonstrații practice privind :

- activitatea ce trebuie să o desfășoare
- utilizarea echipamentului individual de protecție
- utilizarea mijloacelor de alarmare, intervenție, evacuare
- tehnici de prim ajutor în caz de accident